

Artikkeli I

Soronen, Kari (2020) Tunnekokemukset osana kokemusasiantuntijaksi kehittymistä. *Janus. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti* 28(1), 60–76.

Artikkeli julkaistaan uudestaan väitöskirjan osana artikkelin alkuperäisten tekijänoikeuksien haltijan ystävällisellä luvalla.



CC BY-NC-ND 4.0 DEED

TUNNEKOKEMUKSET OSANA KOKEMUSASiantuntijaksi Kehittymistä

Kari Soronen: *YTM, tutkija, Lapin yliopisto*

kari.soronen@ulapland.fi

Janus vol. 28 (1) 2020, 60–76



Tiivistelmä

Artikkelissa tarkastellaan tunnekokemusten merkitystä kokemusasiantuntijuuden kehittymiselle. Tutkimuskysymys on kaksiosainen: a) Millaisia tunnekokemuksia mielenterveyden kokemusasiantuntijat liittävät omaan prosessiinsa? b) Millaisia merkityksiä tunnekokemukset saavat heidän kerronnassaan? Tutkimusaineisto sisältää kaksi fokusryhmähaastattelua. Aineisto on analysoitu aineistolähtöisesti tarkastelemalla tunneilmauksille annettuja merkityksiä ja teemoittelemalla niitä kokemusasiantuntijuuden kehittymistä kuvaaviin luokkiin. Tutkimustuloksina esitellään kuusi vaihtetta kokemusasiantuntijuuden kehittymiselle: tunteiden kaaos, erittely, hyväksyminen, jakaminen, luottamuksen vahvistuminen, sekä jatkaminen ja luopuminen. Analyysin tuloksena muodostuivat tunteiden prosessuaaliset merkitykset, jotka kuvaavat tunnekokemusten vaiheita kokemusasiantuntijuuden kehittämisessä. Tutkimus osoittaa, että tunnekokemuksilla on kokonaisvaltainen merkitys kehittyvässä kokemusasiantuntijuudessa.

JOHDANTO

Tarkastelen artikkelissani mielenterveyden kokemusasiantuntijoiden kertomia tunnekokemuksia ja niiden merkityksiä kokemusasiantuntijaksi kehittymisen prosessissa. Kokemusasiantuntijuutta on tutkittu paljon viime vuosina kansainvälisesti (esim. Brosnan & Kirby 2016; Scourfield 2010) ja kotimaassa (Meriluoto 2018; Niskala ym. 2017). Siitä on tullut laajasti käytetty käsite sosiaali- ja terveyspalveluissa, päihde-, väkivalta- ja lastensuojelutyössä, sekä erityisesti mielenterveystyössä ja sitä tekevissä järjestöissä. Kokemusasiantuntijuus on tullut mukaan poliittiseen ohjaukseen ja sen asemaa palveluissa on vahvistettu. Kokemusasiantuntijuuden sisällöstä on käyty vilkasta keskustelua (Kaminskiy

ym. 2013; Laitinen & Nikupeteri 2013). Aiempi tutkimus on eritellyt kokemusasiantuntijatoiminnan muotoja ja tasoja (esim. Humpston 2014), määritellyt kokemustiedon ja asiantuntijatiedon välisiä suhteita (Meriluoto 2016) sekä kokemusasiantuntijoiden asemoitumista päihde- ja mielenterveyspalveluissa mielenterveystyön ammattilaisiin ja asiakkaihin palvelujärjestelmän hyödyntäminä toimijoina (Palukka, Tiilikka & Auvinen 2019). Tutkimus on tuonut esiin kokemusasiantuntijoiden roolien, tehtävien ja toimintaympäristöjen moninaisuuden.

Mielenterveyden kokemusasiantuntijatoiminnassa käytettäviä nimikkeitä ovat mm. vertaisohjaaja, kokemuskouluuttaja, kehittäjä sekä kokemustutki-

ja (esim. Rissanen 2015; McLaughlin 2009; Jankko 2008). Mielenterveyden kokemusasiantuntijuuden käsitteessä on painottunut omakohtainen kokemus mielenterveysongelmista ja palveluiden käyttämisestä. Suomessa mielenterveyden kokemusasiantuntijoista on käytetty aiemmin käsitettä kuntoutuja-asiantuntija (Koskisu 2004; Lehto ym. 2007; Rissanen 2015). Kansainvälisesti kokemusasiantuntijuuden (expertise by experience, experiential expertise) käsitteen määrittelyyn liittyy ajankohdainen kysymys kokemustiedon painoarvosta ja vaikutusmahdollisuuksista suhteessa asiantuntijatietoon (Russo & Beresford 2015; Jones ym. 2016).

Kokemusasiantuntija nimityksen ongelmaksiksi on koettu vaikeus määritellä kokemusasiantuntijuuden suhdetta ammattilaisten asiantuntijuuteen (McLaughlin 2009). Näin ollen kokemusasiantuntija-käsitteen tilalle on pyritty löytämään uusia, toiminnan sisältöjä ja asiantuntijuutta neutraalimmin kuvaavia käsitteitä. Kokemustoiminta ja kokemustoimijat ovat uusia yleisesti käytössä olevia käsitteitä (Kokemustoiminnan ohjekirja 2016). Valtakunnallisesti toimii esimerkiksi kokemustoimijaverkosto ja sen ohjausryhmä, johon kuuluu kokemustoimijoita, sekä järjestöjen ja opetusyksiköiden edustajia (Kokemustoimintaverkosto 2017). Tässä artikkelissa pitäydyn vakiintuneemmassa kokemusasiantuntija -käsitteessä (Hokkanen ym. 2017).

Harvoissa tutkimuksissa on analysoitu kokemusasiantuntijuuden kehittymisen prosessia. Kokemusasiantuntijuutta on tutkittu yksilötasolla voimaantumisen, järjestelmätasolla kehittämisen ja yhteiskunnan tasolla vaikuttamisen

näkökulmista. Tasojen eroista huolimatta niiden välillä on yhteys (Rissanen 2015.) Kokemusasiantuntijuutta on määritelty henkilökohtaisen, yhteisöllisen ja rakenteistuneen kokemusasiantuntijuuden jaottelun kautta (Hokkanen & Nikupeteri 2015). Kokemusasiantuntijuuden kehittymistä on tutkittu kokemusasiantuntijoiden sairaalaorganisaatioon sisään pääsyn prosessissa suhteessa sosiaalisiin tunteisiin (Haapakoski, Kasila & Kettunen 2018). Tunteet osana kokemusasiantuntijuutta ja sen kehittymistä ovat jääneet kokemusasiantuntijuuden tasojen, muotojen ja toimintaympäristöjen tutkimuksen varjoon. Tutkimuskysymyksenä on a) Millaisia tunnekokemuksia mielenterveyden kokemusasiantuntijat liittävät omaan prosessiinsa? b) Millaisia merkityksiä tunnekokemukset saavat heidän kerronnassaan?

Kokemukset ovat aina yksilöllisiä ja samoin niille annetut merkitykset. Lähestytyn tunnekokemuksia sosiaalisen konstruktionismin kehityksessä, joka painottaa vakiintuneiden toimintaympäristöjen ja tapojen kontekstuaalisuutta (Berger & Luckman 1994; Burr 2004; Gergen 2015; Kuusela 2001). Erilaisiin tilanteisiin kytkeytyvät tunnekokemukset ovat näin tilannesidonnaisia, omakohtaisia ja muuttuvia (vrt. Raskin & Debany 2018, 345). Artikkelini rakentuu siten, että kuvaan ensin kokemusasiantuntijaksi kehittymistä ja tunnekokemuksia sen osana. Esittelen sen jälkeen tutkimuksen toteutuksen. Tuloslukuissa jäsenen tunnekokemusten sisältöä ja merkityksiä kokemusasiantuntijuuden kehittämisessä. Yhteenvedossa kokoan tunteiden prosessuaaliset merkitykset.

KOKEMUSASiantuntijuuden kehittyminen ja tunnekokemukset

Kokemusasiiantuntijoiden kokemustiedon ja asiantuntijatiedon eroista ja merkityksistä sekä toimijoiden nimityksistä on keskusteltu jo kauan ammatillisen auttamisen ja vertaistuen suhdetta määriteltäessä. Kokemusasiiantuntijuus ja ammattilaisuus voivat myös yhdistyä samassa henkilössä (esim. Rissanen 2015). Kansainvälisesti tarkasteltuna Englannissa on pidempi kokemusasiiantuntijuuden tutkimuksen perinne ja enemmän henkilöitä, jotka ovat kokemusasiiantuntijoita ammattilaisuuden ohessa.

Mielenterveyden kokemusasiiantuntijatoiminta on saanut alkunsa ja toteutuu edelleen suurelta osin järjestöjen piirissä. Toimintaa tuetaan järjestämällä koulutusta ja kehittämällä kokemusasiiantuntijatoimintaa. Keskityn tässä tutkimuksessa järjestölliseen kokemusasiiantuntijuuteen. Järjestöllisen kokemusasiiantuntijuuden sisällä käydään keskustelua vertaisuuden ja kokemusasiiantuntijuuden rajanvedosta. Osa kokemusasiiantuntijoista näkee vertaisuuden yhteiselle kokemukselle perustuvana ja lähtökohdaltaan erilaisena verrattuna muille ryhmille suunnattuun kokemusasiiantuntijuuteen. He tekevät näin vertaisuuden ja kokemusasiiantuntijuuden välille selvän eron. Toisille vertaisuus on osa kokemusasiiantuntijuutta (Kokemustoimintaverkosto 2017).

Artikkelini kiinnittyy ajatukseen siitä, että ajalla, paikalla ja vuorovaikutusympäristön toimintakulttuurilla on suuri merkitys kokemusasiiantuntijuuden kehittymiselle ja tunnekokemusten rakentumiselle. Tunteiden tutkimuksen

sosiaalista ja kognitiivista toimintaa korostavan lähestymistavan mukaan tunteet syntyvät tilanteita ja ympäristöä arvioimalla, tulkitsemalla ja kokemuksesta oppimalla (Bandura 1977; Lazarus 1982). Erityisenä kiinnostuksen alueena tunteiden sosiologisessa tutkimuksessa on vuorovaikutuksessa syntyvien tunteiden vaikutus toimintaan. Tunteet eivät ainoastaan kumpua yksilön sisältä tai ilmene reaktion tapahtumiin ja ympäristöön, vaan ne rakentuvat ja niitä rakennetaan osana vuorovaikutusta (esim. Haapakoski, Kasila & Kettunen 2018; Ronkainen 1999, 133). Tunnetaitoja kehittämällä pyritään hallitsemaan ja ilmaisemaan sosiaalisia tunteita eri tilanteissa toimintaympäristön normien mukaisesti (Goleman 1995). Mielenterveyden kokemusasiiantuntijuuden kehittymisen näkökulmasta sosiaaliset tunteet ovat tärkeitä.

Koska tunne sinänsä voi olla jäsenymätön, käytän tutkimuksessani tunnekokemuksen käsitettä ilmentämään kokemusasiiantuntijuutta eteenpäin kehittävää yksilöllistä, tietoista ja jäsenneiltyä tunnekokemusta. Mielenterveyden kokemusasiiantuntijuuden kehittymistä on kuvattu prosessina, jossa tunteiden käsittely on nähty tärkeäksi ja niihin välimatkan saamista on pidetty edellytyksenä kokemusasiiantuntijana toimimiseen (esim. Valkonen 2007). Aiemmassa tutkimuksessa kokemusasiiantuntijuuden kehityksen on kuvattu toteutuvan erilaisten vaiheiden kautta. Oman kokemuksen jalostuminen asiantuntijuudeksi edellyttää kuntoutumista ja sen myötä mahdollistuvaa kokemusten työstämistä kokemusasiiantuntijana toimimista varten (Rissanen 2015). Kokemusasiiantuntijaksi kehittyminen perustuu kouluttautumiseen ja vaatii

kiinnostusta seurata toiminnan kehittymiselle tärkeitä ja ajankohtaisia asioita. Yhteistyö ja verkostoituminen muiden kokemusasiantuntijoiden, tutkijoiden sekä muiden toimintaa kehittävien tahojen kanssa edistää kokemusasiantuntijaksi kehittymistä (esim. Jankko 2008; Salo 2010).

Kokemusasiantuntijuutta voidaan määritellä tunnepitoisena asiantuntijuutena (Meriluoto 2017, 10). Kokemusasiantuntijuuden kehittymisen eri vaiheissa tunnekokemusten rooli vaihtelee. Mielenterveysongelmien omakohtainen kokeminen aiheuttaa pelkoja elämänhallinnan menettämisestä. Sairastumiseen liittyy syvä tunnelataus sisältäen vahvoja epätoivon, surun ja kauhun tunteita, joiden jakaminen vertaisten kanssa niistä kertomalla voi edistää toipumisprosessia ymmärretyksi tulemisen kokemuksen kautta (Rissanen 2015; Thompson ym. 2013). Tunnekokemusten jakaminen voi tuottaa voimaantumista, joka motivoi kokemusasiantuntijana kehittymiseen. Kokemusasiantuntijana toimimessa tunnekokemusten rooli muuttuu ja kokemusasiantuntijuus edellyttää niiden uudenlaista säätelyä. Sairaalan tyypillisissä organisaatioissa toimittaessa yhteistyössä ammattilaisten kanssa sekä subjektiivisten että sosiaalisesti rakentuvien tunnekokemusten itsesäätely on tunnistettu onnistumisen edellytykseksi (Haapakoski, Kasila & Kettunen 2018). Tunnekokemukset ovat mieleenpainuvia liittyen saumattomasti henkilökohtaisiin elämäntapahtumiimme poiketen asiantuntijuuteen liittyvistä virallisista, jaetuista ja julkisista toimintamuodoista (Laitinen & Nikupeteri 2013, 430). Tunnekokemuksilla on merkittävä asema kokemusasiantuntijuuden kehittä-

tymisessä ulkopuoliseksi ja erilaiseksi verrattuna neutraaliin asiantuntijatietoon. Kokemusasiantuntijuuden kehittymisen myötä tunnekokemuksia opetellaan säätämään, jolloin lähestytään neutraalia asiantuntijatietoa.

Kokemusasiantuntijoiden sosiaalisilla ja moraalitunteilla on erityisen suuri vaikutus vuorovaikutukseen ja ihmisuhteisiin. Moraalitunteilla viitataan koettuihin kokemusasiantuntijuuden kehittymiseen liittyviin häpeän tunteisiin ja ulkopuolisuuden kokemuksiin, sekä riittämättömyyden tunteeseen moraalinormien vaatimusten edessä. Sosiaalisten normien vaatimukset koetaan usein vaikeaksi täyttää (Takala 1998). Kokemusasiantuntijuuden kehitykseen ja kouluttautumiseen liittyy, että yksilö käsittelee tunteitaan eri vaiheissa tietoisesti ja ottaa niihin etäisyyttä. Prosessiin kuuluu oman tiedon määrittely suhteessa asiantuntijan tietoon (Meriluoto 2017). Kokemusasiantuntijuuden kehittymiseen liittyvillä tunnekokemuksilla ja niistä kertomisella voi olla merkitystä sille, että ammatillaiset ovat suhtautuneet vähätellen kokemusasiantuntijuuteen (Beresford & Boxall 2015). Ammatillisten käsityksillä ja asenteilla on merkitystä kokemusasiantuntijuuden kehittymiselle. Ammatillisuusnäkökulmaan on aikojen saatossa kuulunut ammatillaisen järkipärisyyden ja neutraalisuuden, jolloin tunteet ja niiden käsittely on häivytetty taka-alalle ammatillislähtöiseen vuorovaikutukseen kuulumattomina (Forsberg 2006, 31). Ruusuvuoren (2007, 127) mukaan tavoitteeksi on muotoutunut tunteiden ilmaisemattomuus tai niistä kertomatta jättäminen, vaikka ne selvästi kuuluvat olennaisesti vuorovaikutukseen.

TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Artikkelini pohjautuu haastatteluaineistoon, joka on kerätty suomalaisessa kaupungissa toimivien kahden mielen-terveysyhdistyksen kokemusasiantuntijoina toimivien henkilöiden fokusryhmäkeskusteluissa maaliskuussa 2015. Toteutin kaksi erillistä kahden tunnin kestoista fokusryhmäkeskustelua yhdistysten tiloissa, jotka olivat osallistujille entuudestaan tuttuja. Toiseen fokusryhmäkeskusteluun osallistui viisi ja toiseen kolme henkilöä. Osallistujien joukossa oli kuusi naista, yksi mies ja yksi transukupuolinen henkilö. Iältään nuorin osallistuja oli 25-vuotias ja vanhin 70-vuotias. Koulutuksen, sekä aiemman työ- ja elämäkokemuksen pohjalta osallistujien taustat olivat erilaisia.

Suuntasin tutkimuksen näihin yhdistyksiin oltuani vuosia aktiivisesti mukana yhdistystoiminnassa. Tutustuin yhdistyksissä kokemusasiantuntijatoimintaan innostuen aiheen tutkimisesta. Yhdistysten entuudestaan tuttu henkilöunta auttoi tutkimuksen toteuttamista tarjoamalla tilat tutkimusaineiston keruuta varten. He auttoivat osallistujien löytämisessä ja toimivat portinvarti-

joina, ettei mukanaolo koituisi kenellekään liian kuormittavaksi. Luottamus ja kunnioitus olivat tärkeitä osallistujien subjektiivisen tiedon tavoittamisessa (Hurtig & Laitinen 2003; Häkkinen & Salasuo 2105). Järjestin tutkimuksen esittelyä varten tapaamisia mahdollisten osallistujien kanssa. Kerroin niiden yhteydessä tutkimusmenetelmästä ja tutkimukseni tavoitteesta selvittää kokemusasiantuntijuuden merkitystä osallistujien omien kokemusten näkökulmasta. Jaoin kaikille kirjallisen kuvauksen tutkimuksesta ja suostumuslomakkeen allekirjoitettavaksi pyrkien varmistamaan, että mahdolliset osallistujat ymmärtävät, millaiseen tutkimukseen ovat sitoutumassa. Sain osallistujilta suostumuksen, jossa on sovittu myös mahdollisuudesta käyttää aineistoa jatkotutkimuksessani. Yhteensä neljän tunnin kestoinen aineisto on nauhoitettu tutkimukseen osallistuvien luvalla. Aineisto on litteroitu sanataarkasti ja sitä kertyi yhteensä 85 sivua. Aineistonkeruussa käytin keskustelua ohjaavia teemoja, joita neljä (Taulukko 1).

Osallistujien esittelyn jälkeen keskustelimme aluksi vapaasti kokemusasiantuntijuuden merkityksestä, kokemusasiantuntijuuden osa-alueista, heidän

Taulukko 1. Fokusryhmäkeskustelujen ohjaamisessa käytetyt teemat

- 1) Kokemusasiantuntijuuden henkilökohtainen merkitys
- 2) Kokemusasiantuntijuuden vaikuttavuus
- 3) Kokemusasiantuntijoiden tulevaisuuden odotukset
- 4) Tunteet kokemusasiantuntijuudessa

kokemistaan vaikutusmahdollisuuksista, saamastaan vastaanotosta toimintaan liittyen sekä kokemusasiantuntijakoulutuksen merkityksestä kokemusasiantuntijoille. Kokemusasiantuntijuuden henkilökohtaisen merkityksen alueelle siirryttäessä keskustelu painottui kokemusasiantuntijatoiminnan sosiaalisen toiminnan tärkeään merkitykseen ja merkittävien ihmiskontaktien lisääntymiseen toiminnan myötä. Näin saavutettiin tunne tarpeellisuudesta ja merkityksellisestä elämästä. Kokemusasiantuntijuuden vaikuttavuudesta keskusteltaessa osallistujat halusivat kertoa mahdollisuuksistaan vaikuttaa kielteisiin asenteisiin, merkityksellisen toiminnan kokemuksistaan ja saamastaan hyvästä palautteesta. Keskustelussa tulevaisuuden odotuksissa oli myönteinen sävy. Kokemusasiantuntijat uskoivat toiminnan laajenevan ja merkityksen kasvavan. Keskustelussa nousi esiin, että toiminnan laajetessa toiminta ammatilaisten rinnalla lisääntyy, mikä herätti huolta kokemusasiantuntijoiden riittävydestä ja jaksamisesta. Osallistujien joukossa oli puheliaampia henkilöitä, joten ohjasin hienovaraisesti keskustelua mahdollistaen jokaiselle puheenvuoron. Silti roolit vaihtelivat osan puheessa enemmän ja osan vähemmän.

Tunnekokemuksien rajaaminen selkeästi omaksi keskustelualueekseen osoitautui vaikeaksi. Osallistujat kertoivat tunnekokemuksista erityisesti toiminnan merkityksistä keskustellessa, mutta tunnekokemukset läpäisivät kaikkia keskusteluteemoja niitä yhdistävänä elementtinä. Siksi päätin tutkia tunteita koskevaa aineistoa yksityiskohtaisemmin. Aineistoon sisältyi yksilöllisiä tunnekokemuksia ja niiden muistelua, mutta pääosassa oli yleisempi ryhmässä

kumuloituva kerronta tunnekokemuksista ja yhteinen pohdinta kokemusasiantuntijoiden niille antamista merkityksistä. Fokusryhmäkeskustelussa osallistujien voi olla mahdotonta puhua ahdistaviin ja traumaattisiin tilanteisiin liittyvistä tunnekokemuksista. Samoin kokemusasiantuntijatoiminnassa koeuista vaikeuksista, epäonnistumisista ja riittämättömyyden tunteista puhuminen voi olla ryhmätilanteessa vaikeaa. Menetelmän käyttö arkaluontoisten aiheiden parissa myös jakaa mielipiteitä, koska voimakkaita tunteita ja häpeää herättävien tutkimusaiheiden osalta sitä voidaan pitää eettisesti arveluttavana. (Mäntyranta & Kaila 2008.)

Mielenterveysongelmat tuovat mukanaan leimautumisen riskin. Kertomalla omakohtaisista kokemuksistaan julkisesti tutkimuksen osallistujat ovat ottaneet rohkean askeleen auttaakseen muita samanlaisia kokemuksia omaavia. Tavoittelin kokemusasiantuntijatoiminnan ympärille rakentuvalla fokusryhmäkeskustelulla sujuvaa keskustelua osallistujia yhdistävän tutun aihepiirin parissa. Keskusteluissa toteutui havainto siitä, että osallistujat löytävät parhaimmillaan uusia, yllättäviä ja mielenkiintoisia näkökulmia käsiteltävään aiheeseen. (Valtonen 2005.) Tutkimuksen osallistujat rohkaisivat toisiaan kokemuksista kerrottaessa ja keskustelutilanteissa ilmapiiri oli kannustava ja vapautunut. Osallistujat saivat kertoa kokemuksistaan sen, mitä he halusivat ja heillä oli vapaus lopettaa osallistumisensa milloin tahansa. Kukaan ei kuitenkaan keskeyttänyt prosessia. Olen noudattanut tutkimuseettisen neuvottelukunnan tutkimuseettisiä ohjeita läpi tutkimusprosessin (TENK 2012).

Toteutin aineistolähtöisen analyysin etenemällä havaintojen pelkistämisestä teemoitteluun ja niihin perustuvaan tulkintaan (esim. Alasuutari 1999). Aloitin analyysin heti aineistonkeruun päätyttyä lukemalla aineiston läpi useaan kertaan. Tutustuin aineiston tunteita sisältäviin kohtiin ja merkitsin tarkempaa analyysiä varten kaikki kohdat, joissa kokemusasiantuntijat kuvasivat tunteita. Tarkastelin tunneilmauksille annettuja merkityksiä ja teemoittelin tunneilmaukset luokkiin, jotka edustavat kokemusasiantuntijuuden kehittymisen vaiheita (Tuomi & Sarajärvi 2002). Erilaiset tunteet näyttivät kiinnittyvän eri vaiheisiin kokemusasiantuntijaksi kehittymisessä (Taulukko 2).

nojaava. Ajankohdalla sekä toimintaympäristöllä rakenteineen ja suhteineen on tärkeä merkitys kokemusasiantuntijuuden kehittymiselle. Siksi valitsin tutkimuksen teoreettis-metodologiseksi viitekehukseksi sosiaalisen konstruktionismin kontekstuaalisen suuntauksen (Burr 2004; Gergen 2015) ja jäsenän tutkimusaineistosta rakentuvia merkityksiä suhteessa kokemusasiantuntijoiden toimintaympäristöön ja sen muutoksiin. Käsittelem kokemusasiantuntijuuden kehittymistä ja eri vaiheisiin yhdistämiäni tunnekokemuksia tulosluvussa luettelemassani järjestyksessä tiedostaen, ettei kyseessä ole kaavamaisesti toisiaan seuraavien vaiheiden ketju. Joitakin merkityksiä

Taulukko 2. Tunteet kokemusasiantuntijuuden kehittymisessä

- 1) Kaaos joka liittyy sairastumiseen (kauhu, pelko, ahdistus, hallinnan menetys).
- 2) Tunteiden erittely (häpeä, syyllisyys, itseinho).
- 3) Tunteiden hyväksyminen (helpotus, levollisuus, hallinta).
- 4) Tunteiden jakaminen (luottamus, voimaantuminen).
- 5) Luottamuksen tunteen vahvistuminen (toivo, luottamus, epävarmuus).
- 6) Luopumiseen ja jatkamiseen liittyvät tunteet (kiitollisuus, vastuu, riittämättömyys).

Tutkimukseni menetelmällisiä valintoja ohjasi kokemusasiantuntijoiden näkökulma ja heidän omille kokemuksilleen antamat merkitykset. He kertoivat kokemusasiantuntijuuden kehittymisestä antaen tunnekokemuksille merkityksiä ja jäsentäen toimintaympäristöään. Tutkimukseni on fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen

koetaan limittäin ja vaihtelevassa järjestyksessä. Oman elämäntilanteen muutokset näkyvät kokemusasiantuntijuuden kehittymisessä ja ajallinen vaihtelu on suurta. Joku tunnistaa kaikki jaotelluni alueet osana kehittyvää kokemusasiantuntijuuttaan. Joillekin vain osa tuntuu osuvilta.

TUNNEKOKEMUSTEN JATKUMO KOKEMUSASIAINTUNTIJUUDEN KEHITTYMISESSÄ

Tunteiden kaaos

Kokemusasiantuntijat kertoivat sairastumisvaiheen kaoottisista tunteista, joita heidän oli vaikea tunnistaa. Monet kertoivat tilanteisiin liittyvästä pelosta, ahdistuksesta ja yleisestä epätodellisuuden tunteesta. Aineistoon perustuen vaikeudella ymmärtää tilannetta oli heille oleellinen merkitys, koska se johti eristäytymiseen. Kaaos on yksilöllinen kokemus ja siihen liittyy pelko kyvyttömyydestä selvitä tilanteesta omin voimin. Aineistossa tällaisia tapahtumia leimaa avuttomuuden ja lamaanutumisen kohtaaminen. Kokemusasiantuntijuiden kehittymisen alkusysäyksenä alun voimakkailla, syvästi mieleen painuvilla tunteilla on tärkeä merkityksensä.

”Mulla oli psykoosi, sieltä Amerikkaan lähöstä. Pakkasin laukat ja äiti sitte purki ku mää menin hoitoon. Mää tunsin, että mää halusin paeta paikalta.” (H1).

Yksi kokemusasiantuntija kertoi omasta uupumuksestaan ja alkuvaiheen tunteiden elämää lamaanuttavasta totaalista vaikutuksesta. Kertomuksessa korostui henkilökohtaisuus ja se, etteivät ihmisen voimavarat riittäneet vielä koettujen tunteiden syvempään pohtimiseen. Aineistosta ilmenee, että sairastumiseen liittyvät kokemukset voivat olla pysähdyttäviä. Kokemusasiantuntijat palaavat muistelemaan niitä vielä kokemusasiantuntijuuden myöhemmissä vaiheissa.

”Tota täysin uuvuin ja minun työni loppu siihen. Se tuntu siltä, että mää pääsin

eläkkeelle, että mä olin tosi uupunu. Että mä muistan sen hetken, kun mä tulin olohuoneeseen ja minä juutuun yhteen pienen ruuviin tuolla verhotangossa. Mulla tuli semmonen tunne, että mun pitäis tuota ruuvia saaha, että se on löysällä tuo ruuvi ja mun täytyy sitä kiristää. Mutta mää en kyenny sitä kiristämään. Mää vaan makasin ja kattoin sitä ruuvia.” (H2).

Tulkitsen, että tunteiden kaaoksen vaiheeseen liittyy oman voimattomuuden ja ylivoimaiseksi koetun ongelman edessä nöyrytymisen kokemuksia. Kokemusasiantuntijat ovat joutuneet kohtaamaan kyvyttömyytensä selvitä tilanteesta yksin. Kaaoksen vaiheeseen liittyy myös tilanteen myöntämistä syntyvä helpottuneisuuden tunne. Kaaosvaiheen tunnekokemus on merkityksellinen, sillä tulkintani mukaan se on edellytys tapahtuneen myöhemmälle käsittelylle ja uuden elämänvaiheen alkamiselle. Rissanen (2015, 81) kuvaa psyykkisen sairastumisen johtaneen minäkäsityksen muuttumiseen. Tulkitsen, että kaaosvaiheen tunnekokemukset käynnistävät kokemusasiantuntijuuden kehittymisen ja siksi kaaosvaiheella on perustavanlaatuinen merkitys prosessin lähtökohtana.

Tunteiden erittely

Alkuhämmennyksen jälkeen kokemusasiantuntijoilla herää tarve ymmärtää tapahtunutta, mikä johtaa tunteiden erittelyyn. Aineisto havainnollistaa, että yksilöllisesti koettujen tunteiden kirjo on laaja. Moraalitunteet epävarmuudesta häpeään nousevat vahvasti esiin ja ne saavat keskeisemmän roolin kokemusasiantuntijuuden kehittämisessä. Moraalinen häpeä liittyy sosiaalisen aseman menetyksen pelkoon ja herätte-

lee löytämään tapoja uhan torjumiseen (Takala 1998, 18). Omien tunteiden pohdintaan liittyy yhteiskunnassa mielenterveysongelmia kohtaan esiintyvän kielteisen asenteen vaikutuksen kokeminen. Leimautumisen pelko, syyllisyyden ja itseinhon tunteet ja koettu häpeä voivat viivyttää avun hakemista ja hidastaa toipumista (Rissanen 2015, 147). Tunteiden sosiaalisen rakentumisen kontekstuaalinen kytkentä tulee näkyväksi omien tunteiden erittelyssä. Aineisto konkretisoi sen, että aiemmin puhumattomien tunteiden sanoittaminen omakohtaisesti on tärkeä elementti vertaisuudessa ja kokemusasiantuntijuuden kehittämisessä.

”Että siihen liittyy hirveen häpeää ja syyllisyyttä ja semmosta, niinku et itseinhoa. Tulee semmonen ajatus, että se sairaus on niin häpeällinen, että se kuuluu asiaan se häpeä ja syyllisyys. Ja että jos mä en ilmennä sitä ja jotakin semmosta alemmuutta ja semmosta, että anteeksi että olen olemassa, niin sitten joku toinen pistää mut maahan.” (H4).

”Vaikka mää oon, vuodesta 2007 jauhettu tätä mun sairautta ja ei olla. Vaan kaikki puhuttu avoimestikin ja. On se silti niin niin, semmonen asia joka ihmisillä. Se hulluus on niin kauheen pelottava, että se niin. Että se niinku, se niin ku tarttuus.” (H7).

Tunteiden erittelyn vaiheessa herää valitsevien sosiaalisten odotusten ja normien tiedostaminen. Ymmärrys ympäristön vaikutuksesta omiin tunteisiin voi helpottaa toipumista (vrt. Rissanen 2015; Ronkainen 1999, 133). Siten häpeän ilmentäminen näyttäytyy odotusten mukaisena ja asiaankuuluvana. Häpeän ja syyllisyyden tunteisiin liittyy oman paikan etsintä. Erilaisuuden ja

ulkopuolisuuden kokemus muodostuu rakentavaksi voimaksi kokemusasiantuntijuuden kehittymiselle. Aineisto konkretisoi sen, miten tämä synnyttää yksilöissä halua vaikuttaa kielteisiin asenteisiin. Sen edellytyksenä on, että ihminen kykenee kohtaamaan tunteensa ja kyseenalaistamaan häpeän ja syyllisyyden kokemusten oikeudenmukaisuuden.

Tunteiden hyväksyminen

Kokemusasiantuntijatoimintaan mukaan tulo voi tuntua aluksi pelottavalta. Kokemusasiantuntijat kertoivat, että kynns osallistumiseen on korkea. Omien tunteiden ja elämäntapahtumien hyväksymisellä on tärkeä paikkansa kokemusasiantuntijuuden kehityksen vaiheena. Kokemusasiantuntijat kertoivat tunteiden hyväksymisen palauttavan hallinnan tunteen. He kertoivat pystyvänsä käsittelemään tapahtumia ja pohtimaan niiden erilaisia merkityksiä omassa elämässään helpottuneena ja levollisin mielin. Siksi tunteiden hyväksymisellä on merkitystä kuntoutumiselle ja kokemusasiantuntijuuden kehittymiselle (Rissanen 2015, 140). Tunteiden hyväksyminen edellyttää ajan kulumista ja välimatkaa tapahtuneisiin. Tällöin oma tilanne on mahdollista nähdä uudesta näkökulmasta alun kaaokseen verrattuna.

”Mulla monta kertaa, mua alakaa ahistamaan jos mää. Ko on niinkö semmosia traumaattisia kokemuksia ko niistä alakaa jollekki puhumaan nii sitte tulee ne tunnetilat mieleen. Mutta aika äkkiä siitä pääsee sitte yli.” (H3).

”En mää itekkään esittele ittiäni tuolla kyllä, että terve mää oon alkoholisti. Ja sama

se on niinkö mielenterveysongelmien kans, tai sairauksien kans. Mulla jäi siitä mieleen, että pittää olla semmosessa elämäntilanteessa, että suurin pärtin niinkö tasasessa, että kykenee niinkö. Että siinä ei oo niin niinkö tunteet ennää matkasa siinä.” (H3).

Omiin kokemuksiin täytyy saada etäisyyttä, joka mahdollistaa tunteiden rakentavan kohtaamisen, johon liittyy usein myös niiden henkilökohtainen uudelleen sanoittaminen ja tulkitseminen. Kokemusasiantuntijuuden kehittämiselle tunteiden hyväksyminen on tärkeää. Se mahdollistaa muiden auttamisen ja koettujen tunteiden jakamisen, jolloin asioista kertominen on mahdollista ilman oman hyvinvoinnin vaarantumista. Tunteiden hyväksymiseen liittyvä etäännyttäminen ja tunteiden hallitsemisen pyrkimys ovat mielenkiintoinen ja osin ristiriitainen ilmiö, koska toisaalta kokemusasiantuntijat pitävät tunteista puhumista ja niiden esiin tuomista tärkeänä.

Tunteiden jakaminen

Kokemusasiantuntijat keskustelivat siitä, että tunteiden jakamisella on keskeinen merkitys kokemusasiantuntijuuden kehittämiselle ja tunteiden jakaminen vertaisten kanssa on erityisen tärkeää. Sosiaalisen vuorovaikutuksen tärkeys tunteiden käsittelyssä konkretisoituu kertomuksissa, joissa kokemusasiantuntijat korostavat asioiden ääneen lausumisen ja muille kertomisen tärkeyttä. He kertoivat, että erityisen tärkeää on puhua peloista, ahdistuksesta ja hallinnan menetyksen tunteista. Mukaan uskaltautumisen jälkeen konkreettinen muiden vastaavassa tilanteessa olevien tapaaminen ja tunteiden jakaminen voi johtaa voimaantumisen kokemukseen.

Kokemusasiantuntijat kertoivat, että heräävä voimaantumisen tunne antaa rohkeutta häpeän, syyllisyyden ja itseihon tunteista puhumiselle. Ahdistavien tunteiden jakaminen voi synnyttää voimakasta yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka antaa voimaa ja tukee kokemusasiantuntijuuden kehittymistä.

”Ja tuota, ja sitte kaikenlaiset, mitä täällä on pystyny, ja sitte että tapasi yleensä ihmisiä, joitten kans pysty puhumaan. Et se oli tosi ihme ottaen huomioon, että olin vuosikymmeniä niin kun yksin.” (H6).

”Mä ainakin koen, että täälläkin tämä ryhmäki mitä mä oon teiät tuntenu ja nähny niin minä koen tämän uskomattomana semmosena, että miten ihmiset on niiku hienoja, semmosia suuria.” (H2).

Tulkitsen kokemusasiantuntijoiden esiin ottaman eron vertaisten ja ammattilaisten kanssa toimiseen johtuvan siitä, että kokemusasiantuntijuuteen ja ammatillisuuteen kytkeytyvät erilaiset tavat puhua sairauteen liittyvistä tunteista. Ammatillaisen näkökulmasta voi olla vaikeaa ymmärtää mielenterveysongelmien kokemiseen liittyviä voimakkaita tunnereaktioita, jotka saataan kokea liioiteltuina ja vieraina. (Jähi 2003, 195.) Kokemusasiantuntijoiden ja ammatillisten näkökulmiin liittyvän eron jyrkkyyttä ei kannata kuitenkaan korostaa liikaa, koska kokemusasiantuntijuus ja ammatillisuus voivat yhdistyä myös samassa henkilössä (esim. Rissanen 2015). Haastateltavat kertoivat, että tunnekokemuksista puhuminen ammatillisille on merkityksellistä. He kokivat tunteista puhumisen myönteisenä kokemusasiantuntijuuteen liittyvänä mahdollisuutena ja tunteiden merkitystä painottamalla he halusivat

määritellä omaa toimintaansa. He kertoivat toivosta, luottamuksesta ja kiitollisuudesta, jotka vahvistuvat tunteita jakamalla. Eräs kokemusasiantuntijoista kertoi tunteiden esiin nostamisen olevan tärkeä voimavara ja sen olevan oman toiminnan keskiössä.

”Elikkä tunnetta aattelen että, että, että... on hyvä että pystyy tai yrittää niinku kertoa miltä tuntuu. Kun on tämmönen kokemus niin. Tunnetasolla yrittää saavuttaa.” (H2)

Aineisto kuvaa, miten tunteiden jakamisen pohjalta voi syntyä kokemusasiantuntijuuden kehittymistä tukeva tiedonjano. Tunteista kertomalla yksilöt voivat saada uutta näkökulmaa sairauteen ja sen mukanaan tuomiin muutoksiin. Tunteiden jakaminen vie kehitystä eteenpäin kohti kypsempää kokemusasiantuntijuutta ja vahvistaa luottamusta omaan tekemiseen ja ilmiöön liittyvään asiantuntijuuteen.

”Se on just juurikin niin, että että tietoa saa kirjoista ja netistä, mut se et se tunne, niinku sen kokemuksen välittäminen voi tapahtua vaan niinku suorassa kanssakäymisessä.” (H4).

”Mut se on kuitenkin niin semmonen ohikiitävä hetki, että en mä äinakaan enää niinku uppoa sinne. Eri asia jos mä niinkö jollekki puhusin niinkö näin henkilökohtaisesti, niin silloin nousis eri tavalla niinkö tunteet pintaan.” (H3).

Aineistossa korostuu se, että tunteiden jakamisella eri kohderyhmien kanssa on oma merkityksensä. Tunteet ovat merkityksellisiä kun luodaan läheisiä suhteita, sillä ne ilmentävät asenteita ja suhtautumistamme muita kohtaan (esim. Rissanen 2015; Virtanen 2018,

161). Kun yksilö kertoo vertaisille kokemuksistaan, jakamisessa syntyvä tunnetason vastavuoroisuus voi olla kokemuksena voimaannuttava. Tämä vahvistaa kokemusasiantuntijoiden käsitystä tunteista tärkeinä voimavaroina.

Luottamuksen tunteen vahvistuminen

Kokemusasiantuntijuuden kehittyminen edellyttää ympäristöltä, että ihminen tulee hyväksytyksi tunnetietonsa kanssa. Kokemukset erilaisista vuorovaikutustilanteista ovat yksilöllisiä ja ne tuovat mukanaan myös pettymyksiä. Vaikka haastateltavien kokemukset ovat pääosin myönteisiä, niistä ilmenee, ettei luottamuksen tunne kehity hetkessä. Osallistujat kertoivat epävarmuudesta, hauraudesta ja luottamuksen tunteen rakentumisen haavoittuvuudesta. He kertoivat, että luottamuksen tunne rakentuu toivon vahvistuessa ja taustalla olevan epävarmuuden tunteen lievityessä. Luottamuksen vahvistuminen tuli esiin toiveikkuutena tulevaisuuden suhteen. Tulkitsen luottamuksen tunteen vahvistumiseen liittyvän positiiivisten tunteiden, myönteisten odotusten ja tulevaisuuteen liittyvän toivon voimistumisen.

”Ja toinen oli sitte semmonen aikuisporukka siinä ja. Mää säikähin sitte sen esityksen jälkehen ku kaikkei oli ihan hilijaa. Siis kukkaan ei sanonu sannaakaan. Sitte ne alakoki niinku kauhiasti taputtaan ja sitte mä aattelin että no ehkä...” (H3).

”Täi yksi kokous on ollu, jossa olin mukana yhtenä henkilönä niin sairaanhoitopiiri, tämä osasto. Jossa suunnitellaan yhteistyötä ja nimenomaan kokemusasiantuntijan käyttöä heidän kanssaan. Ja minä odotan tältä paljon. Minusta tuntuu, että kaikkei on

jotenki, mitä on tehny, niin kiteytyy tässä. Jos tämä toimii ja lähtee hyvin niin tässä on suuri asia.” (H2).

Kun kokemusasiantuntija voi kohdata ympäristön ja ammattilaisten hyväksynnän, se vahvistaa luottamuksen tunteita ja oman toiminnan merkitykselliseksi kokemista. Kokemusasiantuntijat kertoivat, että toiminta voi kehittyä syväksi merkityksellisyyden tunteeksi, voimavaraksi ja keskeiseksi osaksi omaa identiteettiä ja elämänsisältöä.

”Että me ei olla ammatti-ihimisiä. Mutta se, että kokemusasiantuntijat ni pystyy lähentään niitä niinku. Tuomaan niinku sen takasin kytkennän sinne. Että niin ku kaikki nämä syyllisyydet ja häpeät niin tuota tämäki porukka on aika hyvin käsitelly sen. Että sen takia me ehkä olemme uskaltaneet kouluttautumaan kokemusasiantuntijoiksi.” (H8).

Kokonaisuudessaan aineisto kuvaa, että kehittyvän kokemusasiantuntijuuden myötä yksilöt uskaltavat tuoda tunteitaan esiin julkisesti eri yhteyksissä tärkeänä kokemusasiantuntijan tiedon ulottuvuutena. Luottamuksen tunteen vahvistumisen vaiheen tulkitsen kypsäksi kokemusasiantuntijuudeksi, joka mahdollistaa oman tiedon ja asiantuntijatiedon yhteensovittamisen. Kokemusasiantuntijat kokevat tulevaisuuden hyväksytyksi oman tunnetietonsa kanssa.

Luopumiseen ja jatkamiseen liittyvät tunteet

Useat kokemusasiantuntijat pohtivat aika ajoin kokemusasiantuntijatoiminnan jättämistä ja siirtymistä muihin tehtäviin. Tulkitsen tämän voivan olla voimaantumisen ja kuntoutumisen tai

toimintaan väsymisen tunteiden seurausta (esim. Jurvansuu & Rissanen 2018). Luopumiseen vaikuttavat tunteet ovat kiinnostavia ja kytkeytyvät toimintaa eteenpäin vieviin merkityksiin. Oman toiminnan merkityksen ja siinä kehittymisen pohdinta kuuluu siten luonnollisena osana kokemusasiantuntijuuden kehittymiseen. Osa luopuu toiminnasta heti alussa, koska toteaa sen itselle sopimattomaksi. Joillekin oman toipumisen edistyessä luonnollisena seurauksena voi kypsyä halu irtaantua ja palata arkeen, jossa kokemusasiantuntijana toimiminen ja siihen liittyvä vastuu ei tunnu enää mielekkäältä ja ajankohtaiselta.

”Se on hirviä tunne ja vastuu sillä ihmisellä, ettäkö eihän niinkö koko ajan kokemusasiantuntija nimenomaa oo mikkään hoitaja. Niinkö ei oo tietämystä, sitä ammattipuolta.” (H3).

”Ja sit joskus on niin että kun on näin sairas ja on mielenterveysjuttuja ja muita... ni sitte ku vähän alkaa selviytyyn ni voi tuntua, että nyt haluaa unohtaa ja alkaa normaalia elämää, eikä.” (H6).

Kokemusasiantuntijat korostavat oman tilanteen ja taustojen vaikuttavan toiminnassa jatkamiseen tai luopumiseen sekä toiminnan merkityksen pohtimiseen. Päätökset ovat yksilöllisiä ja kokemusasiantuntijat punnitsevat asiaa kehityksen eri vaiheissa. Yksi kokemusasiantuntijoista kuvaa oman luonteensa merkitystä toiminnassa jatkamiselle ennen antamaansa ensimmäistä lehtihaastattelua.

”Oikeestaan jo sillon tunsin, että tuota kun on tämä oma luonne on vähän semmonen, että. Ajattelen näin, että mä tykkään olla

esillä. Ehkä siksi, että voiko nyt sanoa, että se on nyt semmoinen tietty, voisko sanoa kukkaan puhkeamisen vaihe.” (H8).

Eri toimintaympäristöillä on oma merkityksensä luopumisen ja jatkamisen päätöksille. Monet kertoivat kokemusasiantuntijuuden toteutuvan tunteiden tasolla eri tavoilla järjestöissä omien parissa ja ammattilaisten kanssa palvelujärjestelmässä. Osa tunsii vertaisten kanssa toimisen olevan tärkeintä ja toisille puolestaan yhteistyö ammattilaisten kanssa oli antoisinta. Kokemusasiantuntijuuden kehittymisen myötä joillekin heräsi myös riittämättömyyden tunne ja huoli omasta jaksamisesta.

”En oo itestäni sitä ommaa tarinaa kertonu missään. Ku määh tunsin, että määh haluan vaan toimia tässä, näin alusa yhdistyksen tiloissa. Oon ollu kuuntelemasa. Määh sitte jälkekeenpäin aattelin, että oisin voinu aivan hyvinki kertua.” (H5).

Luopumisen ja jatkamisen taustalla olevat syyt ovat tulkintani mukaan moninaiset vaihdellen väsymyksestä voimaantumiseen. Luopuminen ei merkitse epäonnistumista, eikä sen taustalla ole toiminnan kokeminen merkityksettömäksi. Kokemusasiantuntijat puhuivat vastuusta ja vuorottelevista riittämättömyyden ja kiitollisuuden tunteista. He näkivät mukanaolon edelleen omaa kuntoutumista tukevana ajoittaisista haasteista huolimatta.

”Aivan älyttömän tuskallista jännittämisen ja niitten pelkojen takia mennä niin puhumaan ja sillä tavalla tää on niinku itsekidutusta koko homma. Sitä määh oon nyt tässä yli vuoden niinku miettiny, että lakkaanko kokonaan vai jatkanko jonkin verran jollakin tavalla. Jotenki määh sitte ajattelen, että

just niinku hiljaset ja syrjäänvetäytyvät ja eristäytyvät saavat, että meijänki tunteista pitäis kyllä puhua ja tuoda essiin.” (H6).

Toiminnassa jatkamisen tai luopumisen pohdintoilla on oma paikkansa. Tulkitseen niitä kokemusasiantuntijoiden syvällisenä arviointina omien tunteiden merkityksestä kokemusasiantuntijuuden kehittämisessä. Jatkamisen ja luopumisen pohdinnat kytkeytyvät kaikkiin tunnekokemusten vaiheisiin kehittyvässä kokemusasiantuntijuudessa.

JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tulokset korostavat, että tunnekokemuksilla on kokonaisvaltaista merkitystä kehittyvässä kokemusasiantuntijuudessa. Siksi tunteiden merkityksen ymmärtäminen on tärkeää kokemusasiantuntijuuden kehittymiselle ja kokemusasiantuntijatiedon arvon tunnustamiselle. Toin esiin tunteiden kaaoksen, erittelyn, hyväksymisen, jakamisen ja luottamuksen vahvistumisen sekä jatkamisen ja luopumisen vaiheet niihin liittyvine tunnekokemuksineen tärkeinä merkityksinä kehittyvässä kokemusasiantuntijuudessa. Lisäksi tutkimus osoittaa, että kokemusasiantuntijuuden kehityksen vaiheita niihin liittyvine tunteineen ei voi tarkastella irrallisina. Näin muodostin käsitteen *tunteiden prosessuaaliset merkitykset* kuvaamaan tunneanalyysien kautta hahmottunutta jatkumoa. Tunteiden prosessuaaliset merkitykset muodostuvat tärkeistä käännekohtista, joiden kautta kokemusasiantuntijuus kehittyy uudelle tasolle. Keskityin erityisesti tunteiden rakentumiseen sosiaalisen konstruktio- nismien kontekstuaalisen painotuksen

mukaisesti. Osoitin asenneilmapiirin ja ympäristön toimintakulttuurin merkityksen tunnekokemusten muodostumisessa. Tulkintani kehittyvästä kokemusasiantuntijuudesta pohjautuu niihin tunnekokemuksiin, joita kokemusasiantuntijat liittävät omaan prosessiinsa, ja niille merkityksille, joita he tunnekokemuksille antavat. Perustin tulkintani aiempaan toiminnan sisällöistä ja tasoista (esim. Humpston 2014) sekä kokemustiedon ja asiantuntijatiedon suhteista (Rissanen 2015) käytyyn keskusteluun. Meriluoto (2017) on määritellyt kokemustietoa tunnepitoisena asiantuntijuutena. Aiempaan tutkimukseen liittyen korostin katveeseen jäänyttä tunteiden näkökulmaa.

Nostin esiin kaaoksen keskeisen merkityksen kehittyvän kokemusasiantuntijuuden lähtökohtana. Siihen liittyy elämänhallinnan ja itsenäisen toimijuuden menetyksen tunne, joka johtaa oman elämäntilanteen uudelleen arviointiin. Rissanen (2015) puhuu pohjakokemuksesta kuvatessaan vaikeuksien tuomaa väsymystä, ahdistuneisuutta ja toivottomuutta. Voimakas kokemus pakottaa muutokseen eikä elämä voi jatkua entisellään. Tunteita ymmärtävän vertaisen löytyminen on todella merkittävä asia (esim. Rissanen 2015; Thompson ym. 2013). Kun toinen ymmärtää kokemusta, että olen hullu, suhde itsen muuttuu. Pidän tunteiden käsittelyä vuorovaikutuksessa vertaisten kanssa erityisen tärkeänä, koska samaa kokemusta ei voi saada missään muussa yhteydessä. Ihminen saavuttaa kokemuksen normaaliudesta ja samankaltaisuudesta huomattaessaan muidenkin tunteneen vastaavaa (Rissanen 2015, 113). Näin henkilö kokee tulevansa hyväksytyksi tunnetietonsa kanssa.

Tunteiden erittely, hyväksyminen, jakaminen, luottamuksen vahvistuminen ja luopumiseen ja jatkamiseen liittyvät tunteet ovat osia tunnekokemusten käsittelyn jatkumossa, joka on mahdollista vasta ajan kulumisen ja etääntymisen myötä (myös Valkonen 2007). Tunteiden erittelyn vaiheeseen kuuluu häpeän ja syyllisyydentunteiden kohtaaminen ja kyky kyseenalaistaa niiden kokemuksen epäoikeudenmukaisuus. Tunteiden jakamisen myötä toivo, luottamus ja kiitollisuudentunne heräävät luoden vahvan yhteenkuuluvuuden tunteen. Nämä tunteet koetaan voimavaraksi. Luottamuksen vahvistumisen vaihe on kypsää kokemusasiantuntijuutta, jossa positiivisten tunteiden mukana vahvistuvat myönteiset odotukset ja toivo tulevaisuuden suhteen. Ajoittain taustalla olevan epävarmuuden tunne vähenee. Luopumiseen ja jatkamiseen liittyvät kiitollisuuden, riittämättömyyden ja vastuun tunteet oman toiminnan merkityksen ja siinä kehittymisen pohdinnassa kuuluvat luonnollisena osana kehittyvään kokemusasiantuntijuuteen. Tulkitsen tunteiden käsittelyllä olevan merkitystä myös henkilön omalle kuntoutumiselle. Oman kuntoutumisen edistyminen ja tunteiden prosessuaalisten merkitysten läpikäyminen ovat yhteydessä ja vahvistavat toisiaan luoden mahdollisuudet kehittyvälle kokemusasiantuntijuudelle. Kehittyvä kokemusasiantuntijuus, jossa tunteiden merkitys huomioidaan arvokkaana tiedon alueena, haastaa samalla ammatillaisia määrittelemään toimintaansa ja arvioimaan uudelleen eri positiioihin liittyviä aiemmin vallinneita käsityksiä.

KIRJALLISUUS

- Alasuutari, Pertti (1999) Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Bandura, Albert (1977) Social learning theory. New Jersey: Prentice-Hall.
- Beresford, Peter & Boxall, Kathy (2015) Where do service users' knowledge sit in relation to professional and academic understandings of knowledge. Teoksessa Patsy Staddon (toim.) Mental health service users in research. Critical sociological perspectives. Bristol: Policy Press, 69–86. <https://doi.org/10.2307/j.ct-r9qgmwx.10>
- Berger, Peter, L. & Luckmann, Thomas (1994) Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Suom. Vesa Raiskila. Helsinki: Gaudeamus.
- Brosnan, Caragh & Kirby, Emma (2016) Sociological perspectives on the politics of knowledge in health care: introduction to themed issue. *Health Sociology Review* 25 (2), 139–141. <https://doi.org/10.1080/14461242.2016.1174055>
- Burr, Vivienne (2004) Sosiaalipsykologisia ihmiskäsityksiä. Suom. Jyrki Vainonen. Tampere: Vastapaino.
- Forsberg, Hannele (2006) Tunteet työssä – esimerkkinä sosiaalityö. Teoksessa Kaarina Määttä (toim.) Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 27–44.
- Gergen, Kenneth (2015) An invitation to social constructionism. London: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781473921276>
- Goleman, Daniel (1995) Emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- Haapakoski, Kaisa & Kasila, Kirsti & Ketunen, Tarja (2018) Kokemusasiantuntijoiden sisäänkäyminen sairaalaorganisaatioon. Päiväkirja-analyysin yhtymäkohdat Norbert Eliasin teoriaan. *Janus* 26 (1), 40–56. <https://doi.org/10.30668/janus.64210>
- Hokkanen, Liisa & Nikupeteri, Anna (2015) Henkilökohtainen, yhteisöllinen ja rakenteistunut kokemusasiantuntijuus. Teoksessa Taina Meriluoto & Leena Marila-Penttinen & Essi Lehtinen (toim.) Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.
- Hokkanen, Liisa & Nikupeteri, Anna & Laitinen, Merja & Vasari, Pekka (2017) Individual, group and organised experiential expertise in recovery from intimate partner violence and mental health problems in Finland. *British Journal of Social Work* 47 (4), 1147–1165. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw074>
- Humpston, Clara (2014) Perplexity and meaning: toward a phenomenological “core” of psychotic experiences. *Schizophrenia Bulletin* 40 (2), 240–243. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbt074>
- Hurtig, Johanna & Laitinen, Merja (2003) Kantaaottavuus tutkimuksen eettisenä kysymyksenä. Teoksessa Anneli Pohjola (toim.) Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 87–109.
- Häkkinen, Antti & Salasuo Mikko (2015) Salattu, hävetty, vaiettu. Miten tutkia piilossa olevia ilmiöitä. Tampere: Vastapaino.
- Jankko, Terhi (2008) Mielenterveyden kokemusasiantuntijuuden merkityksiä kuntoutujien ja omaisten ryhmäkeskusteluissa: Me voidaan kertoa että tämmösenkin asian kanssa voi elää että mä on hullu. Sosiaalityön Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto, Sosiaalipoliitikan ja sosiaalityön laitos.
- Jones, Nev & Shattell, Mona & Kelly, Timothy & Brown, Robyn & Robinson, LaVome & Renfro, Richard & Harris, Barbara & Luhrmann, Tanya Marie (2016) Did I push myself over the edge?: Complications of agency in psychosis onset and development. *Psychosis* 8 (4), 324–335. <https://doi.org/10.1080/17522439.2016.1150501>
- Jurvansuu, Sari & Rissanen, Päivi (2018) Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden väsymisen ja uupumisen tunteet. Tietopuu: tutkimussarja, Helsinki: A-klinikkasäätiö. 1/2018, 1–15.
- Jähi, Rita (2003) Elämää vanhemman psyykkisen sairauden varjossa. Teoksessa Marja-Liisa Honkasalo & Ilka Kangas & Ullamaja Seppälä (toim.) Sairas, potilas, omainen - Näkökulmia sairauden kokemiseen. Helsinki: SKS, 192–224.
- Kaminskiy, Emma & Ramon, Schula & Morant, Nicola (2013) Exploring shared decision making for psychiatric medication management. Teoksessa Steven

- Walker (toim.) *Modern mental health: critical perspectives on psychiatric practice*. St Albans: Critical Publishing, 33–48.
- Kokemustoiminnan ohjekirja. FinFami –mielenterveysomaisjärjestöissä. Omaisten ääni kuuluviin (2016). FinFamin kokemustoimintatyöryhmä.
- Kokemustoimintaverkosto (2017) Kokemustoiminta. Reumaliitto. <http://www.kokemuskoulutus.fi/kokemuskoulutus> Luettu 1.11.2017.
- Kokemustoimintaverkosto (2017) Kokemustoimintaverkoston ohjausryhmä. Reumaliitto. <http://www.kokemuskoulutus.fi/toimijat/kokemuskoulutusverkoston-ohjausryhma> Luettu 1.11.2017.
- Koskisuu, Jari (2004) Eri teitä perille: mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kuusela, Pekka (2001) Sosiaalisen konstruktionismin liike sosiaalitieteissä. Teoksessa Pekka Kuusela & Mikko Saastamoinen (toim.) *Ruumis, minä ja yhteisö. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma*. Kuopio: Kuopion yliopisto, sosiaalitieteiden laitos, 17–44.
- Kuusela, Pekka (2001) Minästä yhteisöön, yhteisöstä minään. Teoksessa Pekka Kuusela & Mikko Saastamoinen (toim.) *Ruumis, minä ja yhteisö. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma*. Kuopio: Kuopion yliopisto, sosiaalitieteiden laitos, 303–330.
- Laitinen, Merja & Nikupeteri, Anna (2013) Kokemusasiantuntijuus väkivaltatyössä. Teoksessa Merja Laitinen & Asta Niskala (toim.) *Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä*. Tampere: Vastapaino, 427–458.
- Lazarus, Richard, S. (1982) Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist* 37 (9), 1019–1024. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.9.1019>
- Lehto, Markku & Hietala-Paalasmaa, Outi (2007) Kuntoutuja-asiantuntijakoulutus. Teoksessa Outi Hietala-Paalasmaa & Reija Narumo & Kaiju Yrriäho (toim.) *Kuntoutuja, ammattilainen, vertainen – Mielenterveyskuntoutuksen kolme asiantuntijaa*. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto, 91–106.
- McLaughlin, Hugh (2009) What's in a name: 'client', 'patient', 'customer', 'consumer', 'expert by experience', 'service user' – what's next? *The British Journal of Social Work* 39 (6), 1101–1117. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcm155>
- Meriluoto, Taina (2018). Making experts-by-experience: governmental ethnography of participatory initiatives in Finnish social welfare organisations. *JYU dissertations* 38. Jyväskylä: Faculty of Humanities and Social Sciences.
- Meriluoto, Taina (2017) Kokemuksesta asiantuntijuudeksi – Oikeutetun osallistumisen tulkintoja suomalaisessa osallistavassa sosiaalipolitiikassa. *Kunnallistiede*. www.kunnallistiede.fi/wp-content/uploads/2016/10/Meriluoto-Taina.pdf Luettu 9.10.2017.
- Meriluoto, Taina (2016) Mitä kokemusasiantuntijat edustavat?: Analyysi edustamisen politiikoista osallistamishankkeissa. *Politiikka* 58 (2), 131–143.
- Mäntyranta, Taina & Kaila, Minna (2008) Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. *Duodecim* 124 (13), 1507–1513.
- Niskala, Asta & Kairala, Maarit & Pohjola, Anneli (2017) Asiakkaan aseman ja toimijaroolin muutos. Teoksessa Anneli Pohjola & Maarit Kairala & Hannu Lyly & Asta Niskala (toim.) *Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi: asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa*. Tampere: Vastapaino, 7–12.
- Palukka, Hannele & Tiilikka, Tiina & Auvinen, Petra (2019) Kokemusasiantuntija mielenterveys- ja päihdepalveluissa – osallisuuden mahdollistaja vai osallistamispolitiikan väline? *Janus* 27 (1), 21–37. <https://doi.org/10.30668/janus.66252>
- Raskin, Jonathan & Debany, Alanna (2018) The inescapability of ethics and the impossibility of “anything goes”: a constructivist model of ethical meaning making. *Journal of Constructivist Psychology* 31 (4), 343–360. <https://doi.org/10.1080/10720537.2017.1383954>
- Rissanen, Päivi (2015) *Toivoton tapaus?: Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta*. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Ronkainen, Suvi (1999) Subjektius, häpeä ja syyllisyys parisuhdeväkivallan elementteinä. Teoksessa Sari Näre (toim.) *Tunteiden sosiologia I. Elämyksiä ja läheisyyttä*. Helsinki: SKS, 131–154.
- Russo, Jasna & Beresford, Peter (2015) Be-

- tween exclusion and colonisation: seeking a place for mad people's knowledge in academia. *Disability & Society* 30 (1), 153–157. <https://doi.org/10.1080/09687599.2014.957925>
- Ruusuvuori, Johanna (2007) Tunteet vuorovaikutuksessa. *Psykologia* 42 (2), 126–133.
- Salo, Markku (2010) Ihmisoikeudet mielenterveys- ja päihdeyksiköissä kokemusarvioinnin kohteina: ITHACA-hankkeen Suomen raportti. Raportti 22. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Scourfield, Peter (2010) A critical reflection on the involvement of experts by experience in inspections. *The British Journal of Social Work* 40 (6), 1890–1907. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcp119>
- Takala, Jukka-Pekka (1998) Moraalitunteet rikosten sovittelussa. Helsinki: Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos.
- Thompson, Renee, J. & Mata, Jutta & Jaeggi, Susanne, M. & Buschkuhl, Martin & Jonides, John & Gotlib, Ian, H. (2013) The role of attention to emotion in recovery from major depressive disorder. *Depression Research and Treatment*. <https://doi.org/10.1155/2013/540726>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valkonen, Jukka (2007) Psykoterapia, masennus ja sisäinen tarina. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Valtonen, Anu (2005) Ryhmäkeskustelut – millainen metodi? Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu – tutkimustilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 223–241.
- Varantola, Krista (2013) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012, Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Virtanen, Ira, A. (2018) Tunteista viestiminen miesten ystävyysuhteissa. Teoksessa Petteri Eerola & Henna Pirskanen (toim.) *Perhe ja tunteet*. Helsinki: Gaudeamus, 261–277.